

令和8年4月 花咲浜寺献立表

	4月5日(日)	4月6日(月)	4月7日(火)	4月8日(水)	4月9日(木)	4月10日(金)	4月11日(土)
朝食	メロンパン ツナサラダ コーヒー牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 平天の旨煮 果物	いちごジャムパン かぶ洋風煮 牛乳 ヨーグルト	白粥 昆布佃煮 絹あげ煮 果物	豆乳クリームパン しろ菜とツナの炒め物 牛乳 黄桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 小松菜のじゃこ和え 果物	茶粥 漬物 えび団子煮物 果物
	エネルギー- 511 タンパク 15.6 脂質 38.4 炭水化物 76.2 カルシウム 242 食塩相当量 1.6	エネルギー- 263 タンパク 7.5 脂質 1.3 炭水化物 55.7 カルシウム 17 食塩相当量 1	エネルギー- 453 タンパク 15.5 脂質 14.7 炭水化物 63.8 カルシウム 324 食塩相当量 1.5	エネルギー- 298 タンパク 8.6 脂質 5.3 炭水化物 54.3 カルシウム 122 食塩相当量 1.1	エネルギー- 418 タンパク 16.1 脂質 17.3 炭水化物 49 カルシウム 369 食塩相当量 0.8	エネルギー- 233 タンパク 5.5 脂質 0.8 炭水化物 51.4 カルシウム 108 食塩相当量 1	エネルギー- 326 タンパク 9 脂質 7.7 炭水化物 54.6 カルシウム 26 食塩相当量 1.8
昼食	御飯 豚肉の味噌焼き 添え(キャベツ) なすの香味炒め アスパラのドレ和え 清汁	御飯 マーメイドチキン 添え(オクラ・人参) ブロッコリーのソテー 小松菜のマヨ和え コンソメスープ	御飯 あじの南蛮漬け 白花豆煮 ほうれん草のゆず醤油和え 味噌汁	御飯 鶏肉のもろみ焼き 添え(白葱・オクラ) 里芋のそぼろ煮 キャベツのマヨ和え 清汁	すき煮風丼 かぼちゃ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	御飯 白身魚のバター醤油焼き 添え(いんげん) きのこソテー フレンチサラダ コーンスープ	ごはん(小) とんこつラーメン 蒸しシューマイ マンゴープリン
	エネルギー- 635 タンパク 19.7 脂質 27.7 炭水化物 75.7 カルシウム 93 食塩相当量 2.2	エネルギー- 657 タンパク 26.3 脂質 27.7 炭水化物 77.6 カルシウム 152 食塩相当量 2.7	エネルギー- 591 タンパク 23 脂質 14.7 炭水化物 90.5 カルシウム 101 食塩相当量 2.8	エネルギー- 706 タンパク 29.2 脂質 28.2 炭水化物 80.8 カルシウム 72 食塩相当量 3.1	エネルギー- 503 タンパク 22.2 脂質 9.2 炭水化物 86.7 カルシウム 125 食塩相当量 2.7	エネルギー- 576 タンパク 22.5 脂質 18.6 炭水化物 79.9 カルシウム 100 食塩相当量 2.3	エネルギー- 656 タンパク 21 脂質 18.1 炭水化物 99.2 カルシウム 93 食塩相当量 5.1
夕食	御飯 鱈の梅干し煮 添え(白ねぎ・人参) 大豆煮 チンゲンサイのごま和え 味噌汁	御飯 春雨と豚肉の甘辛炒め(チャブチ) 焼き餃子 もやしのドレ和え 中華スープ	御飯 五目卵銀あんかけ さつま芋とねぎの煮物 アスパラのドレ和え 味噌汁	御飯 赤魚の煮付け 添え(ししとう・揚げなす) れんこんの炒め物 チンゲン菜の和え物 味噌汁	御飯 煮込みハンバーグ 添え(アスパラ) イタリアンソテー 大根サラダ 果物	御飯 酢豚 チンゲンサイの炒め物 ビーフンの中華和え 中華スープ	御飯 焼き肉風炒め 冬瓜の水晶煮 きゅうりとイカのドレ和え 中華スープ
	エネルギー- 506 タンパク 24.4 脂質 10.5 炭水化物 77.8 カルシウム 165 食塩相当量 3.3	エネルギー- 600 タンパク 17.7 脂質 19.4 炭水化物 88.2 カルシウム 58 食塩相当量 2.1	エネルギー- 570 タンパク 18.7 脂質 16.1 炭水化物 88.1 カルシウム 123 食塩相当量 3.1	エネルギー- 486 タンパク 20.1 脂質 11 炭水化物 75.7 カルシウム 105 食塩相当量 2.6	エネルギー- 580 タンパク 19.1 脂質 19.2 炭水化物 84.1 カルシウム 74 食塩相当量 2.4	エネルギー- 734 タンパク 23.3 脂質 33.2 炭水化物 83.5 カルシウム 91 食塩相当量 2.8	エネルギー- 520 タンパク 24.4 脂質 14.4 炭水化物 73.1 カルシウム 90 食塩相当量 2.5
合計	エネルギー- 1852 タンパク 59.7 脂質 76.6 炭水化物 229.7 カルシウム 500 食塩相当量 7.1	エネルギー- 1520 タンパク 51.5 脂質 48.4 炭水化物 221.5 カルシウム 227 食塩相当量 5.8	エネルギー- 1614 タンパク 57.2 脂質 45.5 炭水化物 242.4 カルシウム 548 食塩相当量 7.4	エネルギー- 1490 タンパク 57.9 脂質 44.5 炭水化物 210.8 カルシウム 299 食塩相当量 6.8	エネルギー- 1501 タンパク 57.4 脂質 45.7 炭水化物 219.8 カルシウム 568 食塩相当量 5.9	エネルギー- 1543 タンパク 51.3 脂質 52.6 炭水化物 214.8 カルシウム 299 食塩相当量 6.1	エネルギー- 1502 タンパク 54.4 脂質 40.2 炭水化物 226.9 カルシウム 209 食塩相当量 9.4

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年4月 花咲浜寺献立表

	4月12日(日)	4月13日(月)	4月14日(火)	4月15日(水)	4月16日(木)	4月17日(金)	4月18日(土)
朝食	あんぱんだより チンゲンサイとツナのサラダ コーヒー牛乳  りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 小松菜の炒め煮 果物	チョコカスター アスパラソテー 牛乳  ヨーグルト 	白粥 漬物 ちくわとかぶの煮物 果物	りんごパン コンソメ煮 牛乳 みかん缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 たまごとじ 果物	茶粥 梅干し しろ菜のツナ煮 果物
	エネルギー 503 タンパク 14.9 脂質 35.7 炭水化物 80.2 カルシウム 278 食塩相当量 1.2	エネルギー 286 タンパク 7.1 脂質 4.2 炭水化物 55.1 カルシウム 95 食塩相当量 0.9	エネルギー 540 タンパク 17 脂質 24.9 炭水化物 60.7 カルシウム 323 食塩相当量 1.1	エネルギー 278 タンパク 6.9 脂質 1.2 炭水化物 60 カルシウム 31 食塩相当量 1.4	エネルギー 458 タンパク 15.9 脂質 15.2 炭水化物 62.8 カルシウム 333 食塩相当量 1.6	エネルギー 298 タンパク 10.1 脂質 5.8 炭水化物 50.8 カルシウム 36 食塩相当量 1.1	エネルギー 283 タンパク 7.7 脂質 5.5 炭水化物 51 カルシウム 67 食塩相当量 1.1
昼食	御飯 鶏肉の塩麴焼 添え(ブロッコリー) ふきの金平 白和え 味噌汁 	【お誕生日会】 炊き込みごはん 天ぷら盛り合わせ 添え(天つゆ) しろ菜のからし和え 茶碗蒸し  赤だし	御飯 カレイの野菜あんかけ なすの甘辛炒め もやしのナムル 清汁 	ポークカレーライス 漬物(福神漬) コールスローサラダ 果物 	御飯 肉味噌豆腐 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁 	バターロール ナポリタンスパゲティ かぶの洋風煮 コーンサラダ コーンスープ 	御飯 豚肉の生姜焼き 添え(キャベツ・トマト) 里芋煮 菜の花のお浸し 清汁 
	エネルギー 616 タンパク 27.1 脂質 22.1 炭水化物 75.8 カルシウム 172 食塩相当量 2.7	エネルギー 618 タンパク 26.4 脂質 19.3 炭水化物 83.3 カルシウム 175 食塩相当量 5	エネルギー 510 タンパク 20.9 脂質 16.6 炭水化物 68.4 カルシウム 91 食塩相当量 2.2	エネルギー 643 タンパク 21.8 脂質 22.3 炭水化物 91.8 カルシウム 82 食塩相当量 3.2	エネルギー 648 タンパク 26.8 脂質 19.5 炭水化物 88.5 カルシウム 228 食塩相当量 3.2	エネルギー 630 タンパク 17.6 脂質 17.6 炭水化物 97.3 カルシウム 156 食塩相当量 3.4	エネルギー 620 タンパク 24.8 脂質 20.9 炭水化物 81.8 カルシウム 63 食塩相当量 2.5
夕食	御飯 さけのつけ焼き 添え(ししとう・人参) じゃが芋煮 かぶとハムのドレ和え 味噌汁	御飯 牛肉のトマト煮 マカロニソテー パンプキンサラダ コンソメスープ 	御飯 海鮮たまご焼き 添え(つゆ) チンゲン菜の炒め物 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁	御飯 太刀魚の煮付け 添え(さといも・いんげん) 枝豆がんも煮 ひじきのサラダ  味噌汁	御飯 鶏山椒焼き 添え(ししとう・人参) さつまいも煮 新玉葱のおかか和え 味噌汁	御飯 さわらのつけ焼き 添え(白ねぎ・人参) れんこんのそぼろ炒め アスパラのドレ和え 味噌汁 	御飯 ハンバーグ 添え(グラッセ) 小松菜のソテー マカロニサラダ コンソメスープ 
	エネルギー 507 タンパク 20.6 脂質 13.7 炭水化物 76.9 カルシウム 55 食塩相当量 2.7	エネルギー 638 タンパク 23 脂質 21.1 炭水化物 89.9 カルシウム 80 食塩相当量 2.8	エネルギー 539 タンパク 25.7 脂質 15.3 炭水化物 72.8 カルシウム 145 食塩相当量 2.8	エネルギー 643 タンパク 24.8 脂質 26 炭水化物 75.8 カルシウム 91 食塩相当量 3.3	エネルギー 607 タンパク 23.4 脂質 17.2 炭水化物 88.9 カルシウム 73 食塩相当量 3	エネルギー 573 タンパク 26.1 脂質 17.9 炭水化物 76 カルシウム 59 食塩相当量 2.5	エネルギー 648 タンパク 19 脂質 27 炭水化物 81.8 カルシウム 141 食塩相当量 2.3
合計	エネルギー 1626 タンパク 62.6 脂質 71.5 炭水化物 232.9 カルシウム 505 食塩相当量 6.6	エネルギー 1542 タンパク 56.5 脂質 44.6 炭水化物 228.3 カルシウム 350 食塩相当量 8.7	エネルギー 1589 タンパク 63.6 脂質 56.8 炭水化物 201.9 カルシウム 559 食塩相当量 6.1	エネルギー 1564 タンパク 53.5 脂質 49.5 炭水化物 227.6 カルシウム 204 食塩相当量 7.9	エネルギー 1713 タンパク 66.1 脂質 51.9 炭水化物 240.2 カルシウム 634 食塩相当量 7.8	エネルギー 1501 タンパク 53.8 脂質 41.3 炭水化物 224.1 カルシウム 251 食塩相当量 7	エネルギー 1551 タンパク 51.5 脂質 53.4 炭水化物 214.6 カルシウム 271 食塩相当量 5.9

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年4月 花咲浜寺献立表

	4月19日(日)	4月20日(月)	4月21日(火)	4月22日(水)	4月23日(木)	4月24日(金)	4月25日(土)
朝食	はちみつパン イタリアンサラダ コーヒー牛乳 白桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 がんと煮 果物 	黒糖みるくパン アスパラの和え物 牛乳 ヨーグルト 	白粥 漬物 ちくわの甘辛炒め 果物	季節のジャムパン いんげんソテー 牛乳 りんご缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 しる菜と竹輪の炒め煮 果物	茶粥 漬物 ブロッコリーの和えもの 果物
	エネルギー 455 たんぱく 11.9 脂質 36 炭水化物 71.7 カルシウム 246 食塩相当量 1.4	エネルギー 326 たんぱく 9.7 脂質 7.8 炭水化物 53.6 カルシウム 20 食塩相当量 1.1	エネルギー 493 たんぱく 15.7 脂質 23.6 炭水化物 53.9 カルシウム 490 食塩相当量 1.1	エネルギー 307 たんぱく 6.8 脂質 4.2 炭水化物 60.3 カルシウム 28 食塩相当量 1.2	エネルギー 472 たんぱく 14.9 脂質 15.8 炭水化物 66.3 カルシウム 326 食塩相当量 1.2	エネルギー 272 たんぱく 5.5 脂質 4 炭水化物 53.7 カルシウム 83 食塩相当量 1.3	エネルギー 234 たんぱく 6.1 脂質 0.9 炭水化物 52.1 カルシウム 31 食塩相当量 1
昼食	御飯 めばるの煮付け 添え(人参) 炒り豆腐 きゅうりの和え物 味噌汁	御飯 肉団子の甘酢煮 春巻き ハムサラダ 中華スープ 	御飯 さわらの山椒焼き 添え(オクラ) ひじき煮 山菜のおろし和え 味噌汁	御飯 豚肉と根菜の炒め煮 茄子の揚げ浸し 大根菜のドレ和え 味噌汁 	焼き鳥丼 小松菜炒め煮 きゅうりのドレ和え 清汁 	【お弁当の日】 ゆかりごはん 漬物 さばの塩焼き 添え(だし巻きたまご・金時豆煮) クリームコロッケ・しゅうまい 煮合わせ ほうれん草のごま和え 赤だし  果物	ごはん(小) カレーうどん さつまいも煮 フルーツポンチ 
	エネルギー 473 たんぱく 24.9 脂質 10.9 炭水化物 68.6 カルシウム 181 食塩相当量 2.9	エネルギー 657 たんぱく 17.3 脂質 25.5 炭水化物 89.5 カルシウム 91 食塩相当量 3.9	エネルギー 477 たんぱく 21.3 脂質 12 炭水化物 71.2 カルシウム 141 食塩相当量 2.5	エネルギー 646 たんぱく 20.4 脂質 26.5 炭水化物 80.1 カルシウム 180 食塩相当量 3	エネルギー 555 たんぱく 23.2 脂質 21.1 炭水化物 65.9 カルシウム 124 食塩相当量 3.2	エネルギー 832 たんぱく 35.1 脂質 33.8 炭水化物 101 カルシウム 199 食塩相当量 4.5	エネルギー 574 たんぱく 14.7 脂質 10.3 炭水化物 104.7 カルシウム 80 食塩相当量 3.4
夕食	御飯 鶏肉とかぶの煮物 切干大根炒め煮 ほうれん草の和え物 味噌汁 	御飯 豚肉と水菜のはりはり煮 れんごんの華風煮 小松菜のツナ和え 味噌汁	御飯 チキンソテー 添え(いんげん) かぶの洋風煮 コーンサラダ コンソメスープ 	御飯 ぶりの照り焼き 添え(ししとう) しる菜とエビの炒めもの 酢みそ和え 清汁	御飯 肉じゃが アスパラの香味炒め チンゲンサイのドレ和え 味噌汁 	御飯 豆腐チャンプル 冬瓜の煮物 大根菜の和え物 豚汁 	御飯 クリームシチュー チンゲン菜ソテー ツナサラダ 青りんごゼリー 
	エネルギー 578 たんぱく 26.2 脂質 18 炭水化物 76.9 カルシウム 245 食塩相当量 3.2	エネルギー 532 たんぱく 22.1 脂質 16.2 炭水化物 74.2 カルシウム 243 食塩相当量 2.8	エネルギー 591 たんぱく 23.4 脂質 19.5 炭水化物 79.9 カルシウム 72 食塩相当量 3	エネルギー 599 たんぱく 28.9 脂質 18.6 炭水化物 78.2 カルシウム 118 食塩相当量 2	エネルギー 603 たんぱく 25 脂質 19.2 炭水化物 85.5 カルシウム 141 食塩相当量 3.1	エネルギー 609 たんぱく 30.7 脂質 21.7 炭水化物 70.8 カルシウム 332 食塩相当量 2.8	エネルギー 743 たんぱく 24.4 脂質 29.2 炭水化物 98.7 カルシウム 117 食塩相当量 3
合計	エネルギー 1506 たんぱく 63 脂質 64.9 炭水化物 217.2 カルシウム 672 食塩相当量 7.5	エネルギー 1515 たんぱく 49.1 脂質 49.5 炭水化物 217.3 カルシウム 354 食塩相当量 7.8	エネルギー 1561 たんぱく 60.4 脂質 55.1 炭水化物 205 カルシウム 703 食塩相当量 6.6	エネルギー 1552 たんぱく 56.1 脂質 49.3 炭水化物 218.6 カルシウム 326 食塩相当量 6.2	エネルギー 1630 たんぱく 63.1 脂質 56.1 炭水化物 217.7 カルシウム 591 食塩相当量 7.5	エネルギー 1713 たんぱく 71.3 脂質 59.5 炭水化物 225.5 カルシウム 614 食塩相当量 8.6	エネルギー 1551 たんぱく 45.2 脂質 40.4 炭水化物 255.5 カルシウム 228 食塩相当量 7.4

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

令和8年4月 花咲浜寺献立表

	4月26日(日)	4月27日(月)	4月28日(火)	4月29日(水)	4月30日(木)	5月1日(金)	5月2日(土)
朝食	カスタードクリームパン スープ煮  コーヒー牛乳  洋梨缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 だし巻きたまご 果物	シュガーバターコッペ ブロッコリーのサラダ 牛乳  ヨーグルト 	白粥 漬物 しろ菜の炒め煮 果物	レーズンペストリー 冬瓜のスープ煮 牛乳 白桃缶のヨーグルト和え	白粥 漬物 ブロッコリーの炒め物 果物 	茶粥 漬物 いか団子の旨煮 果物
	エネルギー-489 タンパク12.4 脂質35.7 炭水化物80.8 カルシウム242 食塩相当量1.3	エネルギー-288 タンパク10.4 脂質6 炭水化物48.6 カルシウム37 食塩相当量1.1	エネルギー-518 タンパク16 脂質20.9 炭水化物64.8 カルシウム325 食塩相当量1.3	エネルギー-283 タンパク7.8 脂質5.5 炭水化物51.3 カルシウム61 食塩相当量0.7	エネルギー-506 タンパク15.8 脂質15.2 炭水化物76.4 カルシウム341 食塩相当量1.4	エネルギー-275 タンパク6.7 脂質5.1 炭水化物51 カルシウム38 食塩相当量1.1	エネルギー-303 タンパク10.9 脂質4.2 炭水化物55.6 カルシウム66 食塩相当量1.5
昼食	御飯 ほっけの塩焼き 添え(ほうれん草) ぜんまいの炒り煮 里芋の梅和え 清汁	御飯 麻婆豆腐 春巻 春菊の和え物 中華スープ 	チキンカレーライス 添え(福神漬) コールスローサラダ 果物 	ごはん(小) たぬきそば いんげんの和え物 いちごゼリー 	御飯 牛肉のしぐれ煮 ちくわの金平 ぬた和え 清汁 	赤飯 鮭のねぎ醤油焼き 添え(ししとう・しめじ) 厚揚げ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁	御飯 豚肉の味噌炒め かぶのあんかけ チンゲンサイのごま和え 清汁 
	エネルギー-460 タンパク20.4 脂質8.8 炭水化物73.7 カルシウム72 食塩相当量2.4	エネルギー-657 タンパク27.5 脂質24.6 炭水化物79.6 カルシウム276 食塩相当量2.8	エネルギー-582 タンパク19.7 脂質18.3 炭水化物86.9 カルシウム85 食塩相当量3.2	エネルギー-545 タンパク18.1 脂質7.3 炭水化物102.9 カルシウム51 食塩相当量2.4	エネルギー-545 タンパク21.5 脂質10.7 炭水化物90 カルシウム117 食塩相当量2.5	エネルギー-539 タンパク26.1 脂質17.4 炭水化物67.1 カルシウム184 食塩相当量2.7	エネルギー-573 タンパク22.5 脂質19.2 炭水化物75 カルシウム147 食塩相当量3
夕食	御飯 チンジャオロース 焼き餃子 春雨サラダ 中華スープ 	御飯 太刀魚の山椒煮 添え(ふき・人参) いんげんの炒め物 かぼちゃの胡麻和え 味噌汁	御飯 牛肉のスタミナ炒め れんこん金平 白菜の昆布和え 味噌汁 	御飯 たらのみニエル 添え(グラッセ) さつま芋のレモン煮 アスパラサラダ コーンスープ 	御飯 八宝菜 蒸しニラ饅頭 もやしの中華和え 中華スープ 	御飯 鶏肉の照り焼き 添え(オクラ) 揚げなすの煮浸し 小松菜のマヨ和え 味噌汁	御飯 スペニッシュオムレツ 添え(いんげん) イタリアンソテー スパゲティサラダ コンソメスープ
	エネルギー-591 タンパク22.9 脂質16.2 炭水化物87.5 カルシウム61 食塩相当量2.8	エネルギー-545 タンパク20.1 脂質16 炭水化物81 カルシウム93 食塩相当量2.7	エネルギー-517 タンパク19 脂質11.5 炭水化物84 カルシウム88 食塩相当量2.5	エネルギー-688 タンパク21.7 脂質23.2 炭水化物100.1 カルシウム128 食塩相当量2.6	エネルギー-586 タンパク24.5 脂質18.5 炭水化物79.1 カルシウム79 食塩相当量2.8	エネルギー-684 タンパク23.8 脂質32.2 炭水化物72.2 カルシウム149 食塩相当量3	エネルギー-666 タンパク24.6 脂質28.5 炭水化物75.6 カルシウム72 食塩相当量3
合計	エネルギー-1540 タンパク55.7 脂質60.7 炭水化物242 カルシウム375 食塩相当量6.5	エネルギー-1490 タンパク58 脂質46.6 炭水化物209.2 カルシウム406 食塩相当量6.6	エネルギー-1617 タンパク54.7 脂質50.7 炭水化物235.7 カルシウム498 食塩相当量7	エネルギー-1516 タンパク47.6 脂質36 炭水化物254.3 カルシウム240 食塩相当量5.7	エネルギー-1637 タンパク61.8 脂質44.4 炭水化物245.5 カルシウム537 食塩相当量6.7	エネルギー-1498 タンパク56.6 脂質54.7 炭水化物190.3 カルシウム371 食塩相当量6.8	エネルギー-1542 タンパク58 脂質51.9 炭水化物206.2 カルシウム285 食塩相当量7.5

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。